Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Dunkelheitsmeditation und Erdung – Meditationsretreat

Intensivseminar

Datum:	**27.12.2026 - 30.12.2026**
Dauer:	3,5 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger**
Preis:	**400,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In diesen Meditationen reinigt sich dein Unterbewusstsein von Ängsten – auch auf der Ebene des kollektiven Unterbewusstseins.

Seminarbeschreibung

Dunkelheit bringt uns in Kontakt mit der ewig währenden Essenz in uns und in der Existenz. Sie öffnet den Zugang zu deiner rezeptiven, weiblichen und nährenden Energie. Sie gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen.

Erdungsübungen unterstützen dich darin, die Erfahrung zu vertiefen und zu integrieren.

Der Meditationsraum wird auch in den Pausen ein Ort der Stille sein. So gibt es die Möglichkeit, sich diese Tage als Meditationsretreat zu gestalten.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen mit Meditationserfahrung.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 14:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Stimmen von Teilehmenden

Die Dunkelheitsmeditation, die ich mit Anando vor ein paar Jahren gemacht habe, war für mich eine starke Erfahrung mit einem langen Nachhall, den ich bis heute spüre.
Das anfängliche Gefühl von Unsicherheit machte schnell anderen Empfindungen Platz: tiefe Entspannung, Vertrauen, Wärme. Es fühlte sich sehr wohltuend an, mit offenen Augen in die Dunkelheit zu schauen, so als wenn eine tiefe weibliche Kraft in mein Wesen fließt. Nach einer Weile konnte ich merken, das sich meine Gesichts- und Augenmuskulatur entspannt, ich wurde ruhig, entschleunigt, und konnte einfach nur da sein. Trotzdem fühlte ich mich sehr wach.
Ich kann mich erinnern, das ich während der Tage des Meditationsretreats intensiv geträumt habe, mein Unterbewusstsein hat wohl kräftig aufgeräumt.
Am verblüffendsten ist für mich die Tatsache, das ich öfter unter Platz- und Höhenangst gelitten hatte und diese Ängste nach der Meditation fast komplett und bis heute verschwunden sind.

Ich fühlte mich die gesamte Zeit der Meditation über sehr gut begleitet und gehalten und kann diese einzigartige Erfahrung wirklich empfehlen.

Susanne M.

Zugehörige Angebote

Auch als kürzeres Meditationsretreat buchbar:

Dunkelheitsmeditation und Erdung – Zum Kennenlernen
27. - 28.12.2026

Video

Dozent*innen

Anando Würzburger

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und seit 1982 Mitglied des UTA Therapeutenteams. Ausgebildet in psychologischer Beratung, Somatic Experiencing (SE)®, Shiatsu, Katsugen Undo von Haruchika Noguchi, Oshos Meditativen Therapien und Atemtherapie. Sie entwickelte die Hara Awareness® Massage, bildet in humanistischer spiritueller Therapie sowie Meditations- und Entspannungsmethoden aus.

Die von Anando Würzburger entwickelte Hara-Herz-Meditation "Dem Herzen Kraft geben" beruht auf traditionellen fernöstlichen Meditations- und Körper-Übungen, die durch die Lehre von Osho inspiriert wurden und von ihr zusammengestellt und angeleitet werden.


Dem Herzen Kraft geben
Hara Herz Meditation - angeleitet von Anando Würzburger
innenwelt verlag


Christopher End
Anando Würzburger
Der kleine Samurai findet seine Mitte
Die Hara-Meditation macht Mut und begleitet Kinder von der Bewegung in die Stille
Mit einer spannenden Abenteuer-geschichte
+ Meditation auf CD
WINDPFERD